

A group of children and adults are participating in a winter water bucket activity in a snowy park. In the foreground, a woman in a blue and white striped bikini is pouring water from a red bucket onto a child's head. Other children are also being splashed with water from buckets. The background shows a snowy playground with a building in the distance.

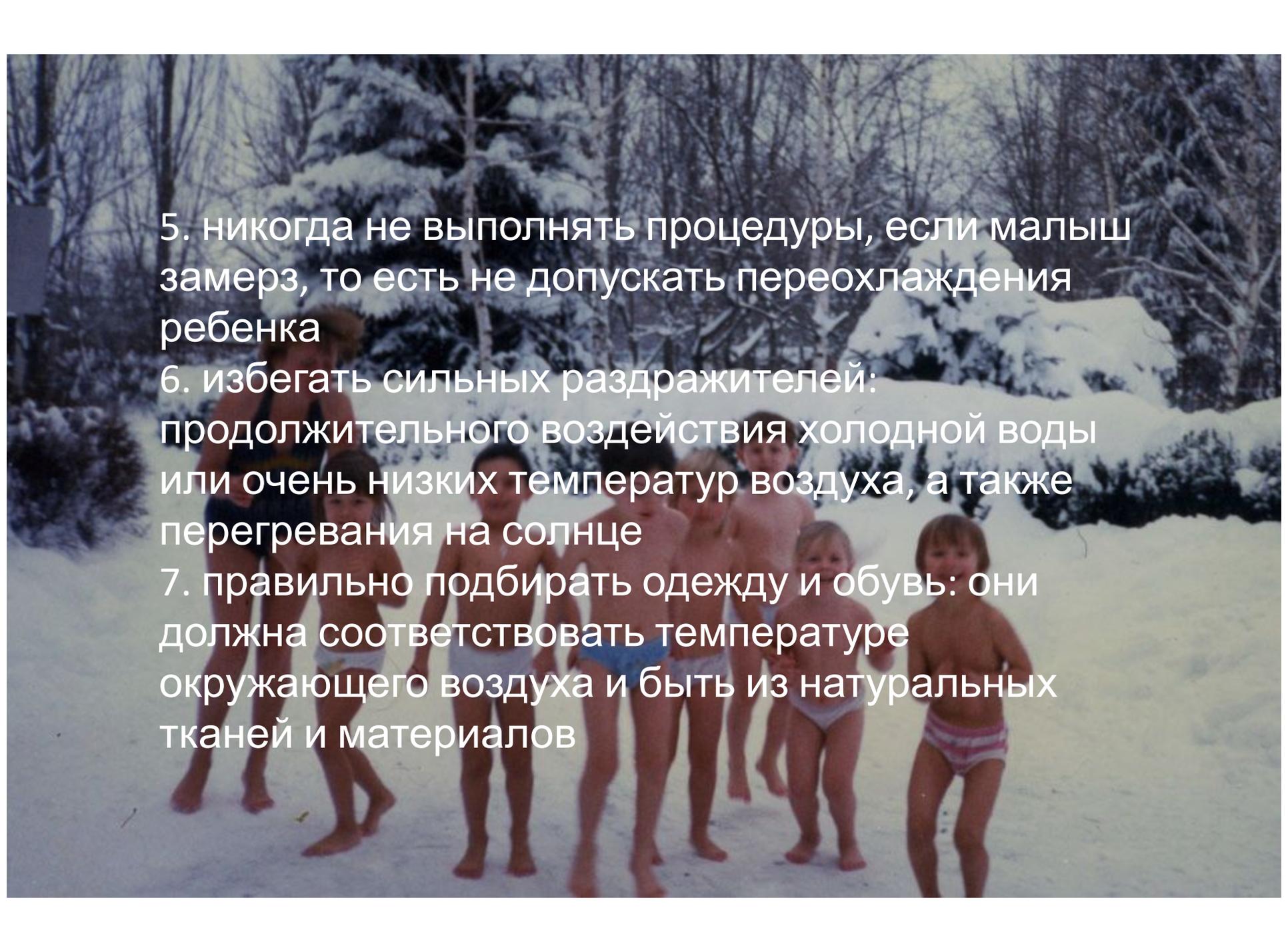
Закаляй свой организм

В укреплении здоровья и профилактике простудных заболеваний хорошим средством является закаливание! В результате закаливания повышается устойчивость человека к таким погодным факторам, как холод, жара, сырость.

Как закаливаться:

1. проводить закаливающие процедуры систематически
2. увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно
3. учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры
4. начинать закаливание в любом возрасте



A photograph of a group of children in swimwear standing in a snowy forest. The children are wearing various styles of swimwear, including one-piece suits and briefs. They are standing on a snow-covered ground, and the background is filled with snow-covered trees and bushes. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day in winter.

5. никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка

6. избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце

7. правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов

- 
- A photograph of a man holding a baby in a shower. The man is smiling and looking at the baby. The baby is looking up and has its hand raised. Water is spraying from the showerhead, creating a misty atmosphere. The background is a yellow wall.
8. закаливаться всей семьей
 9. закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем
 10. в помещении, где находится ребенок, никогда не курить